

ようこそ！西高バドミントン部へ!!

バドミントン部 概要

☆部員数 22名 【2月28日現在】

男子	2年:8名	1年:6名	女子	2年:4名	1年:4名
----	-------	-------	----	-------	-------

◆出身中学校

白老中:1名 凌雲中:2名 明倫中:1名 啓明中:2名 啓北中:4名
光洋中:2名 ウトナイ中:1名 厚真中:1名 苫小牧東:2名 滝川江陵:1名
厚南中:1名 開成中:1名 振内中:1名 早来中:1名 鷗川:1名

◆目的

バドミントンを通して人間力向上
[挨拶、時間、整理整頓、感謝の心]

◆目標

必戦一勝 全道大会勝利

◆主な練習日程

- 平日:1.5~3時間程度[自主練習含]
- 休日:3時間程度

※大会前5~6週間は土日共に練習あり。

- 休養日:毎週月曜日、土日のどちらか。

◆主な練習内容

- 基本練習[トレーニング・ランニング含]、ノック、パターン練習
- ゲーム練習、練習試合

◆主要大会戦績（過去5年間）【平成29年度～令和3年度】

〈女子団体戦〉

- 全国高校選抜大会苫小牧地区予選会：第3位（平成30年度）【全道大会出場】
- 全国高校選抜大会苫小牧地区予選会：第4位（令和2年度）

〈女子個人戦～ダブルス〉

- 国民体育大会苫小牧地区予選会：ベスト8（令和3年度）
- 全国高校選抜大会苫小牧地区予選会：ベスト8（平成29年度）

〈女子個人戦～シングルス〉

- 北海道選手権大会苫小牧地区予選会（一般・高3の部）：優勝（令和3年度）【全道大会出場】
- 高校冬季大会：準優勝（令和2年度）

〈男子個人戦～ダブルス〉

- 全国高校選抜大会苫小牧地区予選会：ベスト8（令和2年度）

〈男子個人戦～シングルス〉

- 高校冬季大会：準優勝（令和2年度）
- 国民体育大会苫小牧地区予選会：ベスト8（令和3年度）
- 市長杯高校新人大会：ベスト8（令和2年度）

◆令和4年度主要大会戦績

〈女子団体戦〉

- 全国高校選抜大会苫小牧地区予選会：ベスト8

〈女子個人戦～シングルス〉

- 高校冬季大会：2部 第3位
- 全国高校選抜大会苫小牧地区予選会：ベスト16
- 北海道バドミントン選手権大会苫小牧地区予選会：ベスト16

〈女子個人戦～ダブルス〉

- 苫小牧市長杯高校新人大会：ベスト16【3ペア】
- 北海道バドミントン選手権大会苫小牧地区予選会：ベスト16

〈男子団体戦〉

- 全国高校選抜大会苫小牧地区予選会：ベスト8

〈男子個人戦～ダブルス〉

- 高校冬季大会：ベスト8
- 北海道バドミントン選手権大会苫小牧地区予選会：ベスト8
- 高体連室蘭支部予選会：ベスト16

〈男子個人戦～シングルス〉

- 高校冬季大会：2部 準優勝
- 全国高校選抜大会苫小牧地区予選会：ベスト8
- 苫小牧市長杯高校新人大会：ベスト16【2人】
- 北海道バドミントン選手権大会苫小牧地区予選会：ベスト16【2人】

苫小牧西バドミントン部 選手心得 『セブン』

◎指導方針（最大目的）

～地域から頼りにされる『西高生』～
～誰からも愛される人間に～
～自分で考え、行動できる自立型人間～

◎モットー 『克己心（己に打ち克つ心）』

◎ 心 得 “一流選手である前に一流の人間であれ！”

1 挨拶

- ・挨拶は、人間関係を構築する大切な手段。気持ちよい返事も…。
- ・立ち止まり、相手に正対、愛をこめて、いつでもどこでも、先に、続けて。

2 時間の厳守

- ・時間を大切にすることが、己の成長。
- ・素早く行動！だらだらしない、駆け足行動！
- ・10分前行動、5分前完了。

3 整理整頓

- ・身の回り（靴・道具・身だしなみ）を整えることで、心が整う。（心のすさみの除去）
Ex) 履いていた靴を整えておけば、また履くときに気持ちが落ち着く。
- ・道具を常に整えておけば、使うときに慌てずにすむ。
- ・しばらく使っていないものは、捨てる。（整理の心）

4 聴 く

- ・他人の話を素直に聴く。（心のコップを上向きに）
- ・目と耳とところを傾けて、他人のアドバイスを受け止めよう。

5 継 続 & あきらめない（心を強くする）

- ・何事もこつこつと続けるところ。
- ・結果はすぐには出ないよ、我慢のころ。
- ・何が起きるかわからない、だからこそ、自分で限界をつくらない。
- ・小さな成功体験を積み重ねる。（克己心）

6 夢は大きく、目標は高く

- ・己の夢に誇りをもち、強い気持ちで、日々の小さな目標達成で、日々一歩ずつ成長。

7 感謝のころ

- ・『ありがとう』の心を持つということ。
- ・『ありがとう』を言い合える雰囲気作り→協力のできるチーム。
- ・自身の欠点、弱点をさらけ出し、助け合う・励まし合うチーム。

『ころが変われば、考え方が変わる。考え方が変われば、意識が変わる。意識が変われば、行動が変わる。
行動が変われば、習慣が変わる。習慣が変われば、人格が変わる。人格が変われば、人生が変わる。』